**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

# 5.1 Kesimpulan

 Berdasarkan hasil penelitian, yang berjudul “Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Seksio Caesarea Di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi” yang dilaksanakan pada 23 Maret-23 April 2018 dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat nyeri sebelum diberikan *relaksasi otot progresif* adalah 6,00 dan setelah dilakukan *relaksasi otot progresif* menjadi 1,65. Selisih penurunan tingkat nyeri cukup sebesar 4,35.
2. Tingkat nyeri sebelum diberikan *relaksasi autogenik* adalah 6,53 dan setelah dilakukan *relaksasi autogenik* menjadi 2,24. Selisih penurunan tingkat nyeri cukup sebesar 4,29.
3. Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi seksio caesarea di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo.
4. Ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi seksio caesarea di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo.
5. Hasil analisis menunjukkan kedua teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat nyeri. Ada selisih pembeda pada hasil penurunan tingkat nyeri dimana teknik relaksasi otot progresif lebih besar menurunkan tingkat nyeri daripada relaksasi autogenik.

# 5.2 Saran

 Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Seksio Caesarea Di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi diatas peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut :

* + 1. **Bagi Perawat Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi**
1. Diharapkan dapat dijadikan referensi bagi perawat khususnya perawat yang merawat pasien post operasi sehingga dapat mengajarkan teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik sebagai salah satu terapi non-farmakologi dalam menurunkan tingkat nyeri.
2. Diharapkan relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik menjadi salah satu intervensi yang didokumentasikan dalam bentuk standart operasional prosedur keperawatan mandiri untuk seorang perawat dalam memberikan asuhan keperawatan perioperatif khususnya post operasi.
	* 1. **Bagi Responden**
3. Diharapkan klien dapat melakukannya ketika dirumah dan menjadikan terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik untuk sehari-hari ketika sedang merasakan nyeri ataupun sakit.
4. Diharapkan klien dapat mengajarkan kepada saudara, anak, maupun orangtua untuk latihan teknik relaksasi otot progresif dan autogenic ketika merasakan nyeri, sehingga tidak perlu mengkonsumsi obat analgesik secara terus menerus.

**5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan**

1. Diharapkan dapat dijadikan salah satu aplikasi keterampilan mahasiswa dalam praktek klinik dalam hal pemberian tindakan keperawatan pada pasien post operasi, salah satunya dengan relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik sehingga mahasiswa dapat memahami dan terampil dalam memberikan asuhan keperawatan klien post operasi.
2. Diharapkan teknik relaksasi otot progresif dan autogenik dijadikan sebagai bahan pelatihan dan seminar sehingga dapat meningkatkan pemahaman pentingnnya terapi non-farmakologis bagi klien post operasi khususnya seksio caesarea.
	* 1. **Bagi Peneliti Selanjutnya**
3. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mengkaji faktor lain yang mempengaruhi terjadinya nyeri seperti : jenis sayatan operasi seksio caesarea, pemasangan benda asing (mis.operasi hernia dgn pemasangan mesh atau basini), dan sekaligus dapat menambahkan kelompok kontrol pada penelitian selanjutnya.